

Checkliste

Bedenke bei der Terminvereinbarung, dass du beim Frauenarztbesuch nicht deine Tage haben solltest.

✿ Wenn die Praxis nicht zu weit weg ist, könntest du persönlich dorthin gehen, um den ersten Termin zu vereinbaren. Dann kannst du dir gleich ein Bild von der Praxis und dem Arzt/der Ärztin machen und siehst, ob du dich dort wohlfühlst.

✿ Überlege, ob du alleine zum Frauenarzt gehen oder jemanden mitnehmen möchtest (z.B. eine Freundin, deinen Freund, deine Mutter oder Schwester).

✿ Lege dir alle Unterlagen bereit, die du für den Termin brauchst:

- Krankenversicherungskarte
- Menstruationskalender
- Fragen, die du dir aufgeschrieben hast

✿ Wasch dich vorher gründlich „untenrum“ – wie sonst auch. Experimentiere nicht mit Intimsprays oder Ähnlichem.

✿ Einen Rock kannst du – sofern er nicht zu eng ist – während der Untersuchung anlassen. Wenn dir das angenehmer ist, such dir vorab schon einen heraus.

✿ Du kannst auch während der Untersuchung jederzeit fragen, warum was gemacht wird und sagen, wenn dir etwas unangenehm ist.

